

pondelok 14. júl 2025

raňajky	Batátová nátierka s tymiánom a čerstvým syrom, uhorky, chlieb
desiata	Listové šaláty s kuracím mäsom a granátovým jablkom
obed	Karotka v krémovej omáčke s vajcom, špalda
olovrant	Dezert s ricottou a malinami a makadamy
večera	Celozrnné cestoviny s tuniakom na zelenine

utorok 15. júl 2025

raňajky	Mozzarella so slivkami a kešu, bageta
desiata	Tatarák zo šmakúna, šalát, tyčinky
obed	Hovädzie s červenou repou, cuketovník
olovrant	Monte dezert
večera	Morčacie konfit so šampiňónmi, zemiaková kaša

streda 16. júl 2025

raňajky	Pažitková nátierka s kozím syrom, cherry paradajky, pečivo
desiata	Jogurt s černicami a dobrou vlákninou
obed	Ryža s krevetami a paprikou
olovrant	Kukuřice s čedarem a rímskym šalátom FIT+
večera	Mäsové guľičky s dipom z fety a zeleninou, pita

štvrtok 17. júl 2025

raňajky	Čučoriedkový chlebič s ricottovou penou
desiata	Krémová pórová polievka s parmazánom
obed	Kuracia roláda plnená olivami a mandľami, kuskus
olovrant	Dip s provensálskymi bylinkami, paprika, trojhránky
večera	Hovädzie rezančeky s odľahčenou sviečkovou omáčkou, ryža

piatok 18. júl 2025

raňajky	Muffin s bazalkovým pestom, redkev
desiata	Citrónový dezert s jahodami a chia semienky
obed	Morčacie plátok so špargľou a syrovou zmesou, šťouchané zemiaky
olovrant	Šunka so strúhaným syrom, rožtek
večera	Šošovka beluga so zeleninou a bulgurom

Informácie pre klientov

objednávky, odhlásenie a iné zmeny akceptujeme 3 pracovné dni vopred

Jedálňiček s nutričnými hodnotami nájdete na www.zdravestravovanie.sk/jedalnicek/